

## Литература

1. Гасанова З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория практика физкультуры. 1997. № 7. С. 15–24.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2017. 352 с.
3. Небывайло Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. 2016. № 2. С. 30–32.
4. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом. URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html>.

## References

1. Hasanova Z. A. Women in originally male sports // Theory practice of physical culture 1997, № 7. P. 15–24.
2. Il'in E. P. Psychology of sports. SPb. : Piter, 2017. 352 p.
3. Nebivolo G. N. Outdoor games and sport games elements as the basis of identity formation and development of motor abilities and skills of students of primary school pedagogy. 2016. № 2. P. 30–32.
4. Approaches and techniques to the management of motivation in physical culture and sports. URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html>.

УДК 159.947.5

Ю. А. Дубинкина

## **Развитие когнитивных и мотивационных ресурсов студентов-спортсменов и спортсменов, занимающихся скалолазанием**

Целью данной работы является сравнение показателей непроизвольного переключения внимания студентов, спортсменов, занимающихся скалолазанием разных возрастов и различной спортивной подготовки.

*Ключевые слова:* внимание, когнитивная сфера, скалолазание, спорт, студенты.

## **Development of cognitive and motivational resources of student-athletes and athletes involved in rock climbing**

The purpose of this work is to compare the indicators of involuntary switching of attention of students, athletes engaged in climbing of different ages and different sports training.

*Keywords:* attention, cognitive sphere, rock climbing, sports, students.

Процесс формирования когнитивных функций спортсменов влияет на продуктивность деятельности посредством качественных характеристик когнитивной деятельности в ходе учебно-тренировочных занятий.

Поэтому изучение когнитивного ресурса и способов его повышения является актуальным в наши дни.

*Цель исследования* — изучить метод анализа когнитивных способностей спортсменов и оценить когнитивный ресурс переключения внимания студентов-спортсменов и спортсменов разного уровня подготовки (группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения, тренировочная группа 1-го и 2-го года обучения).

*Материалы и методы.* В исследовании когнитивного ресурса приняли участие 35 спортсменов-скалолазов СШОР горных видов спорта, включая спортсменов без разрядом и до мастеров.

Переключаемость внимания (произвольная и не произвольная) у спортсмена и его свойства: устойчивость, концентрация, распределение, объем и переключение могут значительно влиять на соревновательную деятельность. В рамках изучения когнитивного ресурса оценили переключаемость респондентов по методике «Пирамида-тоннель», представленной в методических рекомендациях А. Ю. Гириной [1].

*Результаты.* В ходе анализа получили следующие результаты. Непроизвольное переключение внимания у спортсменов от 3-го взрослого разряда до мастера спорта России колеблется от 0 до 16 раз. У спортсменов-безразрядников и спортсменов, имеющих более низкие юношеские разряды количество переключений внимания

колеблется от 4 до 65 раз. При этом наибольшее количество раз у спортсменов первого года обучения. Также на количество переключений внимания влияет возраст респондента: у детей 9 лет наблюдалось 30 и больше переключений, у 12–13-летних спортсменов результаты схожи со взрослыми людьми. Аналогичная тенденция прослеживается при сравнении показателя произвольного переключения внимания за 3-ю минуту. Кроме этого, у самых юных спортсменов количество смен изображения увеличилось к третьей минуте, а у детей старше 12 лет и взрослых уменьшилось в среднем в 1,5 раза.

Удержание изображения при волевом усилии дало следующие результаты: от 6 секунд до 3 минут (больше 3 минут не засекали в связи с огромной нагрузкой на глаза). Самое кратковременное удержание одного из двух изображений наблюдалось у начинающих скалолазов (скалолазание экстремальный вид спорта, воспитывающий морально-волевые качества). Корреляционный анализ взаимосвязи показателя удержания картинки посредством волевого усилия и возраста исследуемых дал следующие результаты:  $p = 0,351$ ,  $n = 35$  ( $-1 \leq p \leq 1$ ). Можно сделать вывод, что взаимосвязь между возрастом спортсмена и показателем произвольного переключения внимания есть, но несильная и положительная. Корреляционный анализ проводился в программе IBM SPSS Statistic.

*Закключение.* Исходя из полученных результатов тестирования, можно сделать некоторые выводы. Во-первых, спортсмены 9–10 лет первого года обучения имеют менее развитый ресурс концентрации внимания, функция флюктации внимания в данном возрасте плохо контролируется. Потому правило, что к страховке с веревками допускаются дети старше 10 лет, имеет место быть (первые полгода под строгим контролем тренера).

Во-вторых, волевым усилием концентрироваться на задаче проще детям старше 13 лет. В 13 лет дети способны лазить с «нижней» страховкой под бдительным контролем тренера. При такой страховке спортсмен сам обеспечивает себе страховку в паре с партнером (прищелкивает оттяжки по мере прохождения маршрута).

В-третьих, можно смело сказать, что скалолазание как вид спорта способствует развитию функций внимания.

## **Литература**

1. *Гиринская Ю. А., Кухтова Н. В., Мельник Е. В., Савицкий В. Г.* Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) : методические рекомендации. Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2018. 75 с.

## **References**

1. *Girinskaya Yu. A., Kukhtova N. V., Melnik E. V., Savitsky V. G.* Cognitive sphere of an athlete (theory and practice): methodological recommendations. Vitebsk : VSU named after P. M. Masharov, 2018. 75 p.

УДК 159.923.5

**В. А. Зирин, А. А. Ключко**

### **Психологический портрет юношей и девушек высокой квалификации в спортивных бальных танцах**

В данной статье рассматриваются проявления психологического «портрета» юношей и девушек высокой квалификации, занимающихся спортивно-бальными танцами. В результате проведенного исследования было выявлено, что как юноши, так и девушки обладают схожими психологическими характеристиками, позволяющими добиваться высоких результатов в танцевальном спорте.

*Ключевые слова:* психологический «портрет», положительные и отрицательные качества, межличностные отношения, процесс познания, спортивно-бальные танцы, танцевальный спорт.

**V. Zirin, A. Klochko**

### **Psychological portrait of boys and girls of high qualification in sport-ballroom dancing**

The article discusses the manifestations of the psychological portrait of highly qualified young men and women engaged in sports and ballroom dancing. As a result of the study, it was revealed that both boys and girls